

SUE IVAN

HALTBARMACHEN IM GLASUMDREHEN

VOM ENTSPANNTEN EINLEGEN BIS ZUR
PRICKELNDEN FERMENTATION:
IN 90 REZEPTEN
DURCH DIE VORRATSKAMMER





HAUPTSACHE, GUT EINGELEGT: DAS INHALTSVERZEICHNIS



DIE WUNDERBARE WELT DES HALTBAR- MACHENS

ICH KOCH DOCH GAR NICHT GERNE! ODER: WIE ALLES BEGANN

Warum du unter die Einkochjunkies gehen sollst: dein Gourmet-Tempel zuhause

JETZT GEHT'S ANS EINGEMACHTE!

Selbstversorgung auf einer Skala von eins bis hundert
Gut gerüstet konserviert es sich leichter: über das Basiszubehör

DER KEIM ALLEN ÜBELS: UNERWÜNSCHTE MIKROORGANISMEN IN DER KÜCHE

Kuscheliges Zuhause: Vermehrung von Mikroben
Den Mikroorganismen die Laune vermiesen: Rauswurf-Methoden
Besser schiefgegangen als gar nicht angefangen: Trau dich – ran an die Töpfe!

CLEAN IT UP: HYGIENEREGELN FÜRS HALTBARMACHEN

EINE VORRATSKAMMER ZUM VERLIEBEN

RICHTIG LAGERN IST DIE HALBE MIETE

Kraut und Rüben: Was möchte wie gelagert werden?
Coole Location: von Erdkeller, Speisekammer und Co.

KÄLTESCHOCK DELUXE: EINFRIEREN

Gefrierfach für Gefrierfach: Immer schön den Überblick behalten
Frostige Zeiten brechen an: Crashkurs Einfrieren
Schlafende Geister wecken oder: warum beim Auftauen Gefahren lauern
Ganz schön geräumig: Nutze das volle Potential deines Gefrierschranks

SCHRUMPFVORGANG WIRD EINGELEITET: DÖRREN

Nicht nur Schäfchen ins Trockene bringen: einmal Wüsten-look für dein Gemüse
Schonend trocknen für maximale Ausbeute

MANCHE MÖGEN'S HEISS: HEISSABFÜLLEN

Sauer-Power durch Heißabfüllen
Kühlen Kopf bewahren: Heißabfüllen Schritt für Schritt

FÜR RICHTIG ABGEBRÜHTE TYPEN: EINKOCHEN

Schreckgespenst Botulismus: Was wirklich dran ist
Kleines Einmaleins der Einkocharten

LOCKERES VERWÖHNPROGRAMM: EINLEGEN

Einlegen kann jede*r: Crashkurs Einlegen
Mit Schuss: Alkohol
Sauer macht lustig: Essig
Ziemlich schlüpfri: Öl
Das prickelt so schön: Salz
Süße Sache: Zucker

ENTSPANNTES SPRUDELBAD: FERMENTIEREN

Milchsäuregärung: Wer sind diese Laktobazillen überhaupt?
Schnelleinstieg in sechs simplen Schritten
An den richtigen Schrauben drehen: Gläser, Deckel, Töpfe – alles, was du wirklich brauchst!
Klingt prickelnd – und was kann schiefgehen?
Fermentations-Fails

GROSSE ZUBEHÖR- AUSWAHL FÜR KLEINE TASCHE: GLÄSER- UPCYCLING FÜR MEHR INHALT

IN 90 REZEPTEN DURCH DIE VORRATS- KAMMER

SWEET DREAMS

„Instant apple pie“-Aufstrich
Fruchtleider aus „Problembeeren“
Holunderblütensirup
Rote-Johannisbeeren-Sirup

SAUER MACHT LUSTIG – UND SCHMECKT

Eingelegte Eier
Eingelegter Rotkohl mit Ingwer
Gegrillter Paprika süß-sauer in Öl
Geröstete Tomatensauce auf die Schnelle
Pikantes Pilzpulver
Quick Pickles mit Mangoldstielen und Ingwer

DAMIT DIE VORRATS- KAMMERFÜLLUNG NICHT AN DER ORIENTIERUNG SCHEITERT: EIN WEGWEISER DURCHS BUCH

DAMIT DU DICH MIT EINKOCHKORYPHÄEN UND FERMENTIERJUNKIES MESSEN KANNST: GLOSSAR

ZUM SCHNELLERFINDEN UND NACHKOCHEN: REGISTER

WO GIBT'S WAS, AM BESTEN AUF DER STELLE? BEZUGSQUELLEN

FÜR ALLE, DIE IHRE NASE NICHT OFT GENUG IN BÜCHER STECKEN KÖNNEN: WEITERFÜHRENDE LITERATUR



DIE WUNDERBARE WELT DES HALTBARMACHENS

Zugegeben, ich war noch nie eine leidenschaftliche Köchin. Dafür eine umso begeisterte Gärtnerin. Ein kleiner Zwiespalt, wenn der Garten plötzlich eine fette Ernte abliefert mit sensationellen Obst-, Kräuter- und Gemüseschätzen. Denn alles auf der Stelle zu verputzen, ist manchmal schier unmöglich. Kennst du das? Was also tun? Die Nachbar*innen beglücken? Einen Wochenendmarktstand eröffnen? Oder doch ab in die Küche und, ja, die Gläser rausholen? Ich hab's gemacht, also die Früchtchen, die sich in meinem Garten tummeln, gepflückt und mich ins Haltbarmachen vertieft. Ein unglaubliches Aha-Erlebnis. Denn: Lebensmittel haltbar zu machen, umfasst so viel mehr als nur das supertolle, aber natürlich auf Dauer auch ein bisschen langweilige Marmelade-Einkochen. Und genau das möchte ich dir in diesem Buch zeigen. Es gibt so viele Möglichkeiten und Methoden, so viele Rezepte, so viel zu tun: vom Ernten bis zur prall gefüllten Vorratskammer – und alles, was dazwischen liegt –, kannst du hier nachlesen. Aber erst mal der Reihe nach: Beginnen wir doch ganz am Anfang..

ICH KOCH DOCH GAR NICHT GERNE! ODER: WIE ALLES BEGANN

Am Anfang war der Garten. Wobei – eigentlich stimmt das gar nicht. Am Anfang war der brennende *Wunsch* nach einem Garten. In der Stadt aufgewachsen, verspürte ich ihn schon im zarten Kindesalter. Viel später, in meiner ersten kleinen Wohnung, machte sich dieser Wunsch immer deutlicher bemerkbar und ich beneidete all die Glücklichen, die zumindest einen Balkon ihr Eigen nennen durften. Wie toll



Es blüht und wuchert und bald kann geerntet werden, bis sich die Körbe biegen und die Einmachgläser überschwappen.

wäre es, ein paar frische Kräuter anbauen zu können? Und vielleicht wäre da auch noch Platz für ein paar Tomaten zum Naschen? Herrlich!

Nach jahrelanger und zunehmend frustrierter Suche nach einem geeigneten Grundstück ging dieser langgehegte Traum im Jahr 2009 tatsächlich in Erfüllung. Ein richtiger Garten. Endlich! Ich durfte mich so richtig austoben und bekam Schnappatmung beim Gedanken an all die Möglichkeiten. Jede Menge Gemüse anbauen, alte Sorten ausprobieren, aber auch einen „dekorativen“ Garten planen, mit Blumen, Sträuchern und Bäumen und allem, was dazugehört. Auf letzteres reagierte mein Umfeld nicht immer verständnisvoll, aber mittlerweile hat es sich herumgesprochen, wie wichtig die Schaffung von Lebensraum für Insekten, Reptilien, Vögel und Co. ist – auch im Sinne von aktiver Schädlingsbekämpfung. Wie gut, dass mein Faible für Blumen wieder salonfähig ist.

Stundenlang konnte ich die Zeit mit Lesen, Lernen, Anbauoptimierung und Planen verbringen. Wie sieht eine gute Fruchtfolge aus? Wie nutze ich die Vertikale für mehr Ertrag? Wie kompostiere ich richtig und was muss ich beim Mulchen beachten? Fragen über Fragen. Nur eines hatte ich nie bedacht: Was mache ich eigentlich, wenn sich der gärtnerische Erfolg dann tatsächlich einstellt und: Was passiert mit all den Ernteüberschüssen?

Von Natur aus bin ich keine geübte oder besonders leidenschaftliche Köchin, im Gegenteil. Aber plötzlich gab es einen guten Grund, mich mit dem Thema Kochen zu befassen, zumindest mit den Aspekten, die mit dem Haltbarmachen zu tun haben. Denn: Mein Garten war förmlich am Explodieren. All das Obst und Gemüse, das dort plötzlich von den Bäumen hing und aus der Erde schoss: so viel konnte ich gar nicht essen und verschenken. Deshalb musste ich mir anders behelfen, wenn ich noch lange von meiner Ernte schlemmen wollte. Also fing ich zunächst an, Marmelade einzukochen. Viel Marmelade. Ausreichend für ganze Legionen. Das war zwar weit übers Ziel hinausgeschossen, aber immerhin wurde mein Interesse geweckt. So tastete ich mich weiter vor, meistens unstrukturiert und ohne Kenntnis vieler wichtiger Regeln. Aber mit den Ernteschwemmen von Gurken und Co. musste ja pronto etwas geschehen, weil Familie und Freunde auch schon nicht mehr konnten.

Auf diese Weise lernte ich Schritt für Schritt dazu, genau wie beim Gärtnern. Unter anderem begann ich, den Anbau verschiedenster Gemüsesorten auf den eigentlichen Bedarf besser abzustimmen. Tomaten? Je mehr, desto lieber, weil Tomatensauce geht immer. Grüne Bohnen? Hmm, lieber realistisch bleiben. Auch wenn sie uns gut schmecken, essen wir dann doch nicht so viel. Noch ein Faktor: Das Ernten ist ganz schön zeitraubend. Rote Bete verursacht kaum Stress durch Erntedruck und macht sich schon deswegen beliebt; obendrein kann ich sie einkochen, einfrieren, dörren oder über die Wintermonate in feuchtem Sand lagern. Und diese Farbe im Einmachglas erst ...

IST DAS NICHT ZU MÜHSAM?

Eine Zeitlang machte es mir Riesenspaß, die ausgeklügeltsten Rezepte aus Büchern umzusetzen, aber irgendwann wurde mir das zu viel. Wären wir in einer perfekten Welt, dann gäbe es jede Menge freie Zeit und die nötige Muße, um Obst und Gemüse in inspirierte kulinarische Kunstwerke zu verwandeln. Die schnöde Wirklichkeit sieht aber viel häufiger so aus: Nach einem anstrengenden Arbeitstag fällt der Blick auf die sich braun färbenden Bananen, auf die wieder niemand Lust hat. Es muss schnell was mit ihnen geschehen; schließlich haben wir uns geschworen, keine Lebensmittel wegzuwerfen. Oder da wäre das Erdbeerbeet, das noch vor dem angekündigten Regenwetter dringend abgeerntet werden sollte, damit die Beeren nicht verfaulen. Nur: Was macht man damit auf die Schnelle? Aus diesen und tausend anderen Gründen ist es wichtig, ein Arsenal von möglichst vielen Tricks und schnell umsetzbaren Methoden zur Verfügung zu haben – und dieses Buch will dabei helfen.

Dabei stehen für mich die folgenden Prinzipien im Vordergrund: Als Gärtnerin geht viel Zeit für Anbau, Pflege und Ernte drauf; daher sollte das anschließende Haltbarmachen im Idealfall möglichst wenig Arbeit machen – oder zumindest in überschaubaren Teilschritten an mehreren Tagen zu erledigen sein. Und: Um den ganzen Aufwand zu rechtfertigen, muss das Ergebnis echt gut schmecken! Dutzende Gläser sauer Eingelegtes im Vorratsschrank zu haben, sieht tatsächlich dekorativ aus, keine Frage, aber eigentlich sind sie ja zum Verzehr gedacht. Und zu guter Letzt möchte ich

natürlich auch das sichere Gefühl haben, niemanden zu vergiften, weil ich alle wichtigen Regeln kenne und befolge. Klingt logisch, oder?

WARUM DU UNTER DIE EINKOCHJUNKIES GEHEN SOLLST: DEIN GOURMET-TEMPEL ZUHAUSE

Nach der anfänglichen Liebeserklärung an meinen Garten soll nicht der falsche Eindruck entstehen – also: Haltbarmachen sei in erster Linie etwas für Gartenmenschen wie mich. Das wäre weit gefehlt! Selbstverständlich funktionieren diese Methoden auch mit gekauften Lebensmitteln. Nur, wozu sollte man sich die Arbeit des Haltbarmachens antun, wenn es keine Ernteschwemmen und damit keine unmittelbare Notwendigkeit gibt? Vor allem, wenn es im Supermarkt die bereits fertig produzierten Essiggurken oder den Fruchtsirup gibt? Gute Frage – und Antworten darauf gibt es jede Menge. So viel sei gleich vorweg verraten: Das Erlernen traditioneller Kulturtechniken macht wesentlich mehr Spaß und ist befriedigender als der Griff ins Supermarktregal!

FRÜHLING, SOMMER, HERBST UND ... WINTER: DAS BESTE AUS JEDER SAISON

Egal, ob überreiche Gartenernte oder saisonales Angebot auf Märkten: Es kommt darauf an, das der Jahreszeit entsprechende Angebot an Lebensmitteln maximal auszunutzen, nämlich dann, wenn Obst und Gemüse am saftigsten und knackigsten sind. Beispielsweise lässt sich Kimchi bevorzugt in der kühleren Jahreszeit herstellen, wenn es den frischesten Chinakohl und dazu noch weißen Rettich gibt. Möglicherweise entdeckst du auch Rezepte, die das saisonale Angebot in völlig neuem Licht erscheinen lassen. Rotkohl war so ein Kandidat für mich. Als gekochtes Gemüse ist es nicht so mein Fall, aber seit ich eingelegtes Ingwerkraut entdeckt habe, gibt's kein Halten mehr. Oder man nutzt beispielsweise das volle Potential der Pflaumen-Saison, um den Vorrat an Marmeladen, Röster oder Chutneys aufzufüllen.

APROPOS VORRAT: WIE IN ALTEN ZEITEN

Die Vorratshaltung ist natürlich mit ein wichtiger Grund, um sich mit dem Thema „Haltbarmachen“ auseinanderzusetzen. Es muss gar keine Katastrophe ausbrechen, um von eigenen Vorräten zu profitieren – und sei es nur, um weniger oft einkaufen gehen zu müssen. Der große Traum von der Selbstversorgung spielt bei manchen vielleicht auch eine gewisse Rolle. Ob dieses Ziel in unserer Zeit vollständig erreicht werden kann, sei dahingestellt. Aber darum geht es auch nicht. Und so viel steht fest: Selbstversorgung mach unabhängig, stolz und noch dazu superviel Spaß – ganz egal, ob du nur hie und da mal ein Glas einkochst oder dein Garten deine Hauptnahrungsquelle ist.

FÜR FOODIES UND GENIESSER: EIN PRALL GEFÜLLTER VORRATSSCHRANK

Na gut, es spricht also vieles fürs Haltbarmachen – aber umso mehr fürs Aufessen! Als Gourmet kannst du in den leckersten Spezialitäten schwelgen, die es sonst nirgendwo zu kaufen gibt. Abwechslung auf dem Teller und immer neue Geschmackserlebnisse: dagegen lässt sich schwer argumentieren. Tatsächlich kann eine Beilage aus allerlei eingelegten Gemüsen aus einem faden Gericht einen Gaumenschmaus machen.

Außerdem sind die abgefüllten Kostbarkeiten tolle Geschenke. Wenn sich übrigens erste Erfolge eingestellt haben, kannst du deiner Lust am Experimentieren ungehindert frönen – etwa dein eigenes Würzpulver aus Pilzen kreieren (Seite 87), getrocknete Gemüseblätter als heimisches Superfood verwenden oder traditionelle Rezepte mit ungewöhnlichen Gewürzen neu interpretieren.

WENN'S MAL SCHNELL GEHEN MUSS: GLAS AUF UND GO!

Du hast einen Riesenhunger, aber es ist schon spät am Abend? Einfach ein Glas selbstgemachter fruchtiger Tomatensauce über ein paar Nudeln kippen, pfeffern, Parmesan drüber reiben, etwas Olivenöl und – yummy! Als Beilage noch ein paar süßsauer eingelegte Paprika mit Kapern? Schnell her damit! Du wirst feststellen, wie unglaublich praktisch es ist, auf leckere „Fertiggerichte“ zurückgreifen zu können, wenn die Zeit mal wieder knapp ist.

SUPER PLUSPUNKT: ZERO WASTE

Haltbarmachen heißt auch, dass Lebensmittel nicht in der Mülltonne landen müssen, wenn du zu viel gekauft hast. Die evtl.: bräunlichen Bananen oder die Pilze, die optisch schon nach dem baldigen Verbrauch verlangen, werden beispielsweise gedörrt und bekommen damit ein zweites Leben. Überreife Kiwi landen als schnelle Marmelade im Glas und werden auf einmal zur kulinarischen Überraschung. Klar, was nicht mehr tiptopp in Form ist, lässt sich auch durch Haltbarmachen nicht ewig lagern (mehr dazu im nächsten Kapitel *Der Keim allen Übels*), aber du gewinnst auf jeden Fall mehr Zeit und nicht zuletzt sparst du auch noch Geld.



Ein Garten voller Schätze, die nur darauf warten, eingekocht, eingelegt oder fermentiert zu werden.

DER KEIM ALLEN ÜBELS – UNERWÜNSCHTE MIKRO-ORGANISMEN IN DER KÜCHE

Wo man auch hinschaut, wimmelt es vor Mikroorganismen. Blöd nur, dass man sie nicht sieht. Dabei handelt es sich um einen Sammelbegriff für die kleinsten aller kleinen Lebewesen, der unter anderem die wichtigsten Verderbniserreger erfasst, nämlich Bakterien, Schimmelpilze, Hefen und Viren.

Bekannteste Beispiele unter den lebensgefährlichen Bakterien sind Salmonellen, E. Coli, Listerien und *Clostridium botulinum*. Unter den gesundheitsschädlichen Schimmelpilzgiften finden sich unter anderem die Aflatoxine, die in Nüssen stecken können, oder das Schimmelpilzgift Patulin in Obst mit Faulstellen. Unter den Hefen findet sich beispielsweise die KAHMHEFE, die zwar nicht ungesund ist, sich aber negativ auf den Geschmack auswirkt. Sie kann vor allem bei fermentiertem und sauer eingelegtem Gemüse auftreten. Unter den Viren sind die Noroviren und Hepatitis-A-Viren zu erwähnen, die über kontaminierte Lebensmittel bzw. auch über Gegenstände übertragen werden können.

Sind Lebensmittel von derart schädlichen Mikroben befallen, führt dies zu unterschiedlichen Formen des Verderbs (Fäulnis, Gärung, Ranzigkeit, Schimmel) und verursacht mehr oder weniger starke Lebensmittelvergiftungen. Die Konsequenzen reichen von leichter Übelkeit bis zu schweren Erkrankungen, die im schlimmsten Fall mit dem Tod enden können. Lebensmittel sind davon natürlich generell bedroht, nicht nur im Zusammenhang mit dem Haltbarmachen.

Im Idealfall ist der Lebensmittelverderb durch Veränderungen von Aussehen, Geruch oder Geschmack schnell feststellbar, nur leider trifft das nicht in allen Fällen zu. Gerade bei eingemachtem Gemüse wollen wir auf der sicheren Seite sein, denn wenn wir nicht aufpassen, bieten wir den Mikroben unter Umständen ein für lange Zeit ungestörtes und gemütliches Zuhause.

BESSER SCHIEFGEANGEN ALS GAR NICHT ANFANGEN: TRAU DICH – RAN AN DIE TÖPFE

Nach Erwähnung aller potenziellen Risiken darf eine Gefahr nicht fehlen: nämlich die, vor lauter Respekt erst gar nicht anzufangen. Klar, es werden hin und wieder Dinge schief laufen, aber ohne ein Quäntchen Experimentierfreude würdest du wirklich viel verpassen!

Meine eigenen Fehlschläge lassen sich an einer Hand abzählen; na ja, zumindest, wenn man sie nach Kategorien zählt. Platz Nummer eins belegt ganz klar das Thema Geschmack. Der ist ja bekanntlich sehr subjektiv und gilt nicht für alle gleichermaßen. Ich für meinen Teil durfte herausfinden, dass man nicht alles trocknen muss, was sich trocknen lässt (fade Auberginen lassen grüßen). Und als stolze Besitzerin von historischen Rosen wollte ich es mir nicht nehmen lassen, Rosengelee einzukochen. Die Begeisterung war enden wollend und verleitete meinen Mann zu der Aussage: Das schmeckt, als würde man in ein Stück Seife beißen. Hm, lecker. Daraus zog ich folgende Lehre, die ich nur wärmstens empfehlen kann: kosten, kosten und nochmal kosten. Auch wenn ich strikt nach Rezept vorgehe, probiere ich zwischendurch ein paar Mal, um möglicherweise ein paar Korrekturen vorzunehmen. Und noch eins: Nachwürzen oder -süßen kann man später noch immer, aber alles, was mal drin ist, bleibt auch drin. Daher ist es am besten, in kleinen Schritten nachzujustieren.

Ein netter, aber verzeihlicher Anfangsfehler ist auch die Mengenplanung. Wenn man selten Chutney isst, machen 20 Gläser davon wenig Sinn. Von meiner ersten Sammelwut an Marmeladen will ich besser gar nicht erst zu erzählen beginnen. Hingegen sind abwechslungsreiche Rezepte im Falle von großen Ernten wesentlich zweckmäßiger: Einen Teil könntest du einfrieren, einen anderen auf verschiedene Weisen einkochen und einen dritten dörren oder einlegen.

In puncto Sauberkeit durfte ich auch ein paar Lektionen lernen. So funktionierte die früher von mir praktizierte Heißabfüllung von Tomatensauce nie hundertprozentig – jedes Jahr musste ich zwei, drei verschimmelte Gläser entsorgen. Seit ich die Regeln brav befolge und die Saucengläser zusätzlich ein-

koche, ist das kein Thema mehr. Und auch die Herstellung von Sauerkraut aus Eigenanbau scheiterte mehrfach an meinem Dickschädel, der sich weigerte, alle Kohlteile großzügig wegzuschneiden, die nicht komplett unversehrt waren.

Fehlgärungen beim Fermentieren fallen teilweise in das Kapitel Sauberkeit, allerdings ist auch die richtige Temperatur entscheidend. Mein allererster Sauerteig-Starter ging daneben und roch intensiv nach Nagellackentferner – davon wollte ich nun wirklich kein Brot machen. Erst ein weiterer Versuch bei wärmeren Temperaturen war von Erfolg gekrönt. Dafür standen meine fermentierten Pflaumen zu lange im Warmen und wurden matschig und ungenießbar. Beim Fermentieren muss man eben immer wieder mal ein Auge auf die fleißigen Laktobakterien werfen, damit es am Ende auch schmeckt.



Probier's aus! Sonst weißt du gar nicht, welche bombastischen Geschmäcker dir entgehen.



QUICK PICKLES

MIT MANGOLD-STIELEN

UND INGWER

WER HÄTTE DAS GEDACHT: MANGOLDSTIELE SCHMECKEN FANTASTISCH KNACKIG ALS QUICK PICKLES. IN ESSIGSUD MIT VIEL INGWER BIETEN SIE EIN VÖLLIG NEUES GESCHMACKSERLEBNIS. BUNTSTIELIGE SORTEN EIGNEN SICH DAFÜR NATÜRLICH BESONDERS, WEIL SIE EINFACH SUPERTOLL AUSSEHEN.

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 500 ML

250 g Mangoldstiele
5 g Ingwer

FÜR DEN SUD:

125 ml Weißweinessig
125 ml Wasser
1/2 TL Salz
1 TL Zucker
2 TL Senfkörner
2 Gewürznelken
ein paar Pimentkörner
ein paar schwarze Pfefferkörner

Zubereitungszeit:

40
Min.

Haltbarkeit:

6 Monate

ZUBEREITUNG

1. Gewaschene Mangoldstiele in 1 cm dicke Stücke schneiden. Längs an die jeweilige Glashöhe angepasst schneiden (die Stücke sollten bis ca. 1 cm unter den Glasrand reichen).
2. Ingwer putzen. Die Hälfte in dünne Scheiben schneiden (die Scheiben werden direkt in das sterilisierte Glas gelegt) und die andere Hälfte grob zerkleinern.
3. Den Sud ansetzen. Dazu Essig, Wasser, alle Gewürze und die grob zerkleinerten Ingwerstückchen in einem Topf aufkochen. Fünf Minuten kochen lassen.
4. Währenddessen Mangoldstiele mit den Ingwerscheiben aufrechtstehend in das Glas schichten.
5. Den heißen Sud über den Mangold leeren und das Glas verschließen.
6. Nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern. Und dann? Mindestens drei Tage warten, damit sich alle Aromen entfalten können.



→ Eingelegter Mangold bringt deinen Vorratsschrank zum Leuchten – in den prächtigsten Farben.

IN 90 REZEPTEN DURCH DIE VORRATSKAMMER



EINGELEGTE

EIER

ICH LEGE EIER VOR ALLEM DANN EIN, WENN UNSERE HÜHNER MAL WIEDER BESONDERS FLEISSIG WAREN UND ES GUT MIT UNS GEMEINT HABEN. AUF DIESE ART HALTEN SIE EINIGE WOCHEN IM KÜHLSCHRANK UND SIND SCHNELL ZUR HAND, WENN MAN EIN HARTGEKOCHTES EI MÖCHTE. SOLANGE DAS MISCHVERHÄLTNIS ESSIG ZU WASSER VON 1:1 BEIBEHALTEN WIRD, SIND DER FANTASIE KEINE GRENZEN GESETZT, WENN'S UMS WÜRZEN GEHT! HIER MEINE LIEBLINGSVARIANTE:

ZUTATEN FÜR 1 GLAS À 750 ML

**6 Eier je Glas (ältere Eier lassen
sich für diese Zwecke besser
schälen)**

GRUNDREZEPT SUD:

200 ml Essig

200 ml Wasser

1 TL Salz

1 TL Zucker

1 Lorbeerblatt

1 TL Senfkörner

2–3 Pimentkörner

2–3 Wacholderbeeren

1 Gewürznelke

Chiliflocken

VARIATIONEN:

1/2 TL Currypulver für gelbe Eier

1 TL Rote-Bete-Pulver für pinke Eier

**1/2 TL Currypulver + 1 TL Rote-Bete-
Pulver für orangefarbene Eier**

ZUBEREITUNG

1. Die Eier hartkochen. Dafür Wasser in einem Topf sprudelnd aufkochen und die Eier mit einem großen Löffel vorsichtig hineinlegen. Die Kochzeit ist abhängig von zwei Faktoren: der Temperatur der Eier und deren Größe. Ein Kühlschrank-Ei in mittlerer Größe braucht ca. 10 Minuten. Wer es genau wissen will, füttert Internetsuchmaschinen mit den Begriffen „Eier“, „Kochen“, „Rechner“ und findet so die optimale Zeit.
2. Die gekochten Eier etwas abkühlen lassen, schälen und mit einem Zahnstocher an mehreren Stellen einstechen, damit die Aromen des Suds ihre Wirkung besser entfalten können. Anschließend in das sterilisierte Glas geben.
3. Für den Sud alle Zutaten aufkochen. Kosten und eventuell nachwürzen, falls die Mischung zu mild schmeckt.
4. Den Sud über die Eier gießen. Die Gläser verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Im ungeöffneten Zustand sind die Eier einige Wochen haltbar. Vor dem Verzehr ein paar Tage ziehen lassen, damit sich der Geschmack voll entwickeln kann.

Zubereitungszeit:

40
Min.

Haltbarkeit:

6 Monate

→ Superfancy und superlecker: pinke Eier.

IN 90 REZEPTEN DURCH DIE VORRATSKAMMER





ROTE - JOHANNISBEEREN - SIRUP

JOHANNISBEERSAFT IST FÜR MICH EINE GANZ BESONDERE KINDHEITSERINNERUNG (BEI UNS HIESS ER RIBISELSIRUP). UMSO SCHÖNER, DASS DIESE ERINNERUNG GANZ EINFACH WIEDERBELEBT WERDEN KANN, WENN ES AB JULI DIE LEUCHTEND ROTEN BEEREN GIBT. WIR MÖGEN'S ÜBRIGENS GERNE NOCH SAURER ALS IN DIESEM REZEPT ANGEZEIGT, ABER DAS IST GESCHMACKSSACHE. AM BESTEN EINFACH BEI DER ZUBEREITUNG KOSTEN, OB ES NOCH ETWAS MEHR ZITRONENSÄURE SEIN DARF.

ZUTATEN FÜR 4 FLASCHEN À 1 L

1 kg rote Johannisbeeren
2 l Wasser
600 g Rohrzucker (oder eine andere Zuckerart)
20 g Zitronensäure

1. Die Johannisbeeren in einem großen Gefäß waschen und abtropfen lassen. Die Beeren von der Rispe mithilfe einer Gabel trennen; dazu einfach den Stängel durch die Gabelzinken ziehen.
2. Die Beeren in einen Topf leeren und mit etwas Wasser aufkochen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zu Brei quetschen (Achtung, macht unglaublich viel Spaß!).
3. Über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.
4. Die Fruchtmasse in ein Feinsieb geben und den Saft auffangen. Das kann eine Weile dauern. Schneller geht es, wenn man den Brei durch das Sieb streicht. Bei dieser Methode wird dann der Saft allerdings etwas trüber. Wenn dir das egal ist, kannst du auch eine Flotte Lotte oder Passiermühle verwenden, die auch noch den letzten Rest aus den Beeren holt.
5. Zucker und Zitronensäure hinzufügen: Die Zuckerart und -menge ist abhängig von der persönlichen Vorliebe und dem Säuregehalt der Früchte. Lieber mit weniger beginnen, mehr süßen kannst du später immer noch.
6. Den Saft 3 Minuten kochen lassen und dabei den Schaum abschöpfen. Den heißen Sirup in sterilisierte Flaschen abfüllen, sofort verschließen und auskühlen lassen.
7. Den Sirup an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren. Nach Anbruch der Flasche im Kühlschrank lagern und rasch verbrauchen. Im Verhältnis 1:6 mit Wasser mischen und genießen.



→ Kleine Erfrischung gefällig?

IN 90 REZEPTEN DURCH DIE VORRATSKAMMER



BRING DEINE VORRATSKAMMER ZUM LEUCHTEN

Sommer, Sonne, Ernteschwemme: Wenn es dein Garten mal wieder supergut mit dir meint, deine Augen für das Gemüse am Wochenmarkt größer waren, als Platz in deinem Bauch ist, oder du mit dem Verkochen der Köstlichkeiten aus der Gemüsekiste nicht hinterherkommst, dann heißt es: Ran an die Töpfe und ab ins Glas!

Ob einmachen, einkochen, heißabfüllen, dörren, trocknen, einfrieren oder fermentieren: viele Wege führen in deinen Vorratsschrank. Entdecke die verschiedensten Methoden, um deine Ernteschätze ins Einmachglas zu verfrachten. Lerne alle Techniken im Detail kennen und finde heraus, welche sich am besten für Paprika, Johannisbeeren und Co. eignen.

Und wenn du mit den Basics erst einmal durch bist, dann geht's richtig los: Entdecke in 90 Rezepten die außergewöhnlichsten, süßesten und würzigsten Aromen, die knalligsten Farben, experimentierfreudigsten Kombinationen und All-Time-Favorites. Denn nichts kommt gegen eine selbst eingekochte Pastasauce an – aus den superreifesten und fruchtigsten Tomaten aus deinem Garten.

Wage dich Schritt für Schritt vor in das unglaublich geschmacksintensive Universum der Lebensmittelkonservierung. Und jetzt: Halt die Einmachgläser bereit und mach dich ans Ernten und Experimentieren.



FOTOS: SONJA PRILLER/SUE IVAN
ILLUSTRATION/GESTALTUNG: RUTH VERES

DIE HARDCOVER-BUCHHANDELSAUSGABE
KANNST DU SCHON JETZT UNTER DER
ISBN 978-3-7066-2963-8
VORBESTELLEN.